

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月26日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	能量 (kcal)	1359.8
	川香鸡柳	川香鸡柳		
	金玉满堂	盐水方腿, 粟米, 青豆	蛋白质 (g)	57.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	40.8
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
9月27日 星期二	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	1403.4
	葱油鱼丸	葱花鱼丸		
	烤麸鸡片	烤麸, 笋片, 上浆鸡片	蛋白质 (g)	59.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	42.1
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		
9月28日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	1091.3
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	46.4
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋,	脂肪 (g)	32.7
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背		

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月29日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	1062.1
	椒盐白鲳	60-70g白鲳		
	黄瓜木耳炒蛋	黄瓜, 鸡蛋, 黑木耳	蛋白质 (g)	45.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	31.9
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
9月30日 星期五	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1274.2
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	54.2
	花卷	葱油花卷		
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜	脂肪 (g)	38.2
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		